



**Turnverein St. Pölten 1863**

# **TURNNACHRICHTEN**

Erscheint vierteljährlich

Folge 3/2019



[www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at)

Seite | 1

Liebe Turngeschwister,

Die Ferien sind nun bald zu Ende und am Montag den 9. September beginnt unser neues Turnjahr.

Seit Juli bis Anfang September gibt es jeden Montag von 18:00 bis 21:00 Uhr als Ferienprogramm Turnstunden mit Elena, und zwar Bauch-Bein-Po, Pilates und Fasziensfit. Diese Turnstunden erfreuen sich großer Beliebtheit. Elena ist eine sehr flexible und kompetente Sportlehrerin. Ihre Stunden gestaltet sie kreativ und abwechslungsreich, sie benutzt dabei viele verschiedene Kleingeräte.

Am Ende dieser Vereinsnachrichten ist der September-Schnupperstundenplan eingefügt. Wie Ihr seht, haben wir ein reichhaltiges Programm für Euch zusammengestellt, sodass sicher für jeden etwas dabei ist. Unser hervorragendes Vorturner-Team wird Euch dabei wieder begleiten und unterstützen:

<i>Vorturner:</i>	<i>Stunde:</i>
Alois	Männer 50plus, Prellball, Gymnastik
Angelika	FitMix, Bodywork, Bauch-Bein-Po
Elena	Bauch-Bein-Po, Pilates, Soft-fitness, Fit-Gymnastik, Faszinierend Fit
Florian u. Julia Hermann	Geräteturnen, Mädchen Leistungsgruppe Pilates/Wirbelsäule, Osteoporose Fit u.gesund Sessel-Gymnastik 60plus
Herta	Faszientraining
Julia u. Jakob	Kleinkinder-Turnen
Sissy u. Elisabeth	Eltern-Kind-Turnen
Veronika	Wirbelsäulengymnastik, Pilates

Ein herzliches Dankeschön an unser tolles Vorturner-Team!

Euer Obmann Christoph Kollarz



**V**ersicherungs  
**B**üro  
**BK** Kollarz

Lederergasse 9  
3100 St.Pölten

[www.kollarz.net](http://www.kollarz.net)  
[vb@kollarz.net](mailto:vb@kollarz.net)

0664/75005953  
02742/74908

# Radwanderung des ÖTB Turnvereins St. Pölten 1863 am Donnerstag, 20. Juni 2019

## Der Fladnitztal-Radweg

Die Fladnitztal Radroute war diesmal unser Programm anlässlich der traditionellen TV Fronleichnams-Radtour. In der Region „unteres Traisental“ führt diese abwechslungsreiche Strecke vorbei an Weingärten und Feldern, Gasthäusern und Heurigen-Schenken.

Ausgehend vom Treffpunkt Jahnturnhalle und nach der „Bergwertung“ bei der Kellergasse leitete uns der beschilderte Radweg über Fugging entlang der Fladnitz bis nach Statzendorf.

Ab Statzendorf nutzten wir den historischen Flötzersteig bis Wölbling und weiter nach Ambach. Beim Heurigen Ortman in Ambach war dann eine kurze Pause um den Durst zu löschen angesagt.

Mit den nun folgenden „Schupfern“ auf der Radroute nach Karlstetten hatten wir uns das Mittagessen im Gasthof Lind/Karlstetten auch verdient. Der Rückweg nach St. Pölten war wohlthuend leicht fallend.

Bestes, sonniges Radlerwetter und ein unfallfreier Verlauf rundeten diesen schönen Tag ab.

*Gut Heil! Karl Heinz Tschiedl*



## SONNWENDFEIER 21. Juni 2019

Unsere Sonnenwendfeier fand traditionell am 21. Juni statt. Leider wurde diese – wie schon in den letzten Jahren auch – von unseren Mitgliedern nur sehr spärlich besucht, um genau zu sein ca. 20 Erwachsene (inkl. dem Kernteam). 15 Besucher waren hier, denen es sichtlich gefallen hatte. Karl Heinz Tschiedl spielte auf seiner Trompete Volkslieder, wobei eifrig mitgesungen wurde. In der Halle wurde ein großer Kinderparcours aufgebaut, welcher von den Kleinsten mit viel Spaß sehr ausgiebig genutzt wurde. Unser Obmann grillte für uns Koteletts mit Grillgemüse, Bratwürstel, Käsekrauter und Halumi-Käse. Eine große Getränkeauswahl, Salat, Beilagen und das süße Buffet ließen keine Wünsche offen.

Aufgrund der geringen Besucheranzahl überlegen nun die Organisatoren, im nächsten Jahr keine traditionelle Sonnenwendfeier mehr zu veranstalten. Das wäre zwar schade, aber aus meiner Sicht sehr verständlich, bin ja ich auch viele Stunden im Einsatz gewesen. Die geringe Besucheranzahl frustriert dann doch ein wenig.

Herta Sonnleithner



# GESUNDHEITSTIPPS

## Schriftführerin Herta Sonnleithner



### TRINKEN beim SPORT

Trinken ist elementar für uns! Flüssigkeit beeinflusst maßgeblich deine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Gerade beim Sport ist Trinken besonders wichtig. Im Laufe einer Stunde intensiven Sports verliert man ungefähr einen Liter Schweiß. Der Schweißverlust von ca. 1 Liter Wasser verringert die Leistungsfähigkeit bereits um 4 bis 10 %.

Trinke noch bevor du Durst verspürst! Gerade beim Sport setzt das Durstgefühl verzögert ein. Wenn der Mund trocken ist, ist es schon zu spät.

- Trinke bereits vor dem Sport ca. 0,5 Liter
- Während des Sports trinke alle 20 Minuten ca. 0,1 bis 0,2 Liter = Pro Stunde 0,5 – 1 Liter
- Trinke in kleinen Schlucken und vermeide eiskalte Getränke.
- Solltest du während des Sports nicht trinken können, dann gleiche deinen Flüssigkeitshaushalt sofort danach aus.

### Symptome für Flüssigkeitsmangel sind

- Schwäche
- Muskelkrämpfe
- trockene Haut
- Konzentrations- und Koordinationsstörungen
- Kreislaufprobleme
- Kopfschmerzen und Schwindel
- Magen-Darm-Krämpfe oder Übelkeit

### WASSER-Wissen:

- Der menschliche Körper besteht zu über 70 % aus Wasser.
- Etwa 230 ml Wasser verliert der Mensch an einem Tag durch die Atmung. Wir atmen also ca. 1 Becher voll Wasser aus!
- Aber auch ohne Sport zu treiben, verlieren wir ca. 2,5 l Wasser täglich.
- Ohne körperliche Belastung sollte man ca 1,5 – 2 l Wasser tägl.trinken
- Mit der Nahrung nehmen wir etwa 1 Liter Wasser pro Tag auf.

- Mit dem Schweiß verliert der Körper auch Mineralstoffe (Elektrolyte), welche er nicht selbst herstellen kann. Deswegen muss er dies entweder mit Getränken oder mit der Nahrung wieder auffüllen.
- Bereits bei einem Flüssigkeitsverlust von 2 % des Körpergewichts (das sind 1,4 Liter bei 70 kg Körpergewicht) erfolgt eine Verminderung des Sauer-Stofftransports in die Muskeln.
- Gehirn, Herz, Lunge und die Muskulatur reagieren sehr empfindlich auf Wasserverlust.
- Wasser ist in jeder Körperzelle und allen Körperflüssigkeiten enthalten – z.B. im Speichel, im Magensaft, in den Lymphen oder im Blut.
- Der Transport von Nährstoffen, Stoffwechselendprodukten und Atemgasen ist auf Wasser angewiesen.
- Sämtliche chemischen Reaktionen im Körper benötigen Wasser.

### **Kann man auch zu viel Wasser trinken?**

Eine Wasservergiftung (Intoxikation) ist sehr selten, kann aber vorkommen, wenn die Ausscheidungsfähigkeit der Nieren überfordert wird. Als maximale Flüssigkeitsmenge, die ein Erwachsener längerfristig täglich aufnehmen kann, werden ca. zehn Liter angegeben (Quelle: BM f. Gesundheit).

Für viele ist Wasser ein fades Getränk. Hier ein Tipp, um es etwas schmackhafter zu machen:

1 Krug Wasser, gefüllt z.B. mit  
 Zitronenmelissenblätter  
 Minzeblätter  
 Rosmarinzweige  
 Kapuzinerkresse  
 Bio-Zitronenscheiben

Schmeckt nicht nur gut, sondern sieht auch gut aus.

Im Winter kann man auch einige Ingwerscheiben mit Bio-Zitronen- oder Orangenscheiben hineingeben.





## Ihre Augen wissen warum

Die besten Adressen für Österreichs Augen.

**FIRST OPTIKER**

Die besten Lebensmittel für eine optimale Hydrierung – Wassergehalt in %:

<b>GEMÜSE</b>	<b>%</b>	<b>OBST</b>	<b>%</b>
Salatgurke	96,7	Wassermelone	91,4
Romasalat	95,6	Sternfrucht (Karambola)	91,4
Sellerie	95,4	Erdbeeren	91,0
Radieschen	95,3	Grapefruit	90,5
Zucchini	95,0	Cantaloupe-Melone	90,2
Tomaten	94,5	Ananas	87,0
Paprika	93,9	Himbeeren	87,0
Karfiol	92,1	Heidelbeeren	85,0
Spinat	91,4	Kiwi	84,2
Brokkoli	90,7	Äpfel	84,0
Karotten	90,0	Birnen	84,0
Kohlsprossen	86,5	Weintrauben	81,5



Spitzenfabrikstraße 4/02.17  
3100 St. Pölten  
0043 676 586 77 25  
office@sonnleithner.co.at

# FERIENBEGINN in der ELTERNKIND-RIEGE

Traditionell haben die Leiter der Eltern-Kind-Riege heuer wieder in der letzten Turnstunde des Schuljahres zum Eis-Essen eingeladen. Es war richtig heiß am 28. Juni, wohl der Grund dafür, dass nicht nur das Eis am Ende des Hammerparks sondern auch das Wasser eine magische Anziehungskraft hatte.



Hanna kam mit ihrer Oma.....



....Lisa mit ihrer Mama....



...und Darian mit seinem Papa.

Jetzt mal ab in die Ferien und am Donnerstag, den 12. September zur gewohnten Zeit sehen wir uns wieder!

Viel Sonne und Spaß wünschen Lisbeth & Sissy



von Tschw.Edda Abfalter

## Buchstaben-Einsteins für schlaue Köpfe zum Schulbeginn

Kleine ABC-Schützen sind super stolz, wenn sie ihren Namen schreiben können oder erste Wörter bilden. Die Buchstaben-Einsteins sind eine spielerische Möglichkeit neue Wörter kennenzulernen und fleißig zu üben.

Du brauchst: ca. 40-50 gesammelte Steine oder große Kieselsteine aus dem Baumarkt, weiße Farbe, Pinsel, Filzstifte in verschiedenen Farben.

Bemale eine Seite der Steine mit weißer Farbe und lass die Farbe anschließend trocknen. Sobald die Farbe trocken ist, schreibst du mit farbigem Filzstift jeweils einen Buchstaben des Alphabets auf die Steine. Für Buchstaben, die häufig in Wörtern vorkommen (z.B. A, E, M, N, S) solltest du mehrere Steine anfertigen. Dasselbe kannst du auch mit Zahlen von 1-10 machen.



**SPARKASSE**  
Niederösterreich Mitte West



ERSTE SPARKASSE

19063

#GLAUBANDICH  
**THE FUTURE IS YOURS.**

spknoe.at

## Wichtige Termine:

24. August: 39. Jahnwanderung des ÖTB Turngau NÖ  
nach Drösing von 12:00 bis 17:00 h
08. September: 51. Bergturnfest am Kohlreith  
8:30 – 17:00 h
09. September: Anturnen bzw. Turnbeginn in der Jahnturnhalle

Ab Anfang September geht unsere neue Homepage online. Unter [www.turnverein-stpoelten.at](http://www.turnverein-stpoelten.at) könnt Ihr Euch über den aktuellen Stundenplan, die Vereinsnachrichten etc. informieren.



**40 Jahre HABÖCK & WEINZIERL**  
Der Spezialist für Mauertrockenlegung  
Mit der patentierten HW-Edelstahlsperre

 [www.mauertrockenlegung.at](http://www.mauertrockenlegung.at) [hw-system@mauertrockenlegung.at](mailto:hw-system@mauertrockenlegung.at)  
Tel.: 02782/83282  
Tel.: 02782/83334

## Impressum:

Periodische Druckschrift

Eigentümer, Herausgeber und Verleger: ÖTB Turnverein St.Pölten 1863

Verlags- und Herstellungsort St.Pölten

E-mail: [office@turnverein-stpoelten.at](mailto:office@turnverein-stpoelten.at)

3100 St.Pölten, Jahnstraße 15, ZVR-Zahl 26031745

## VEREINS-STUNDENPLAN

für den **SCHNUPPERSEPTEMBER 2019**

ÖTB-Turnverein St.Pölten 1863 JAHNTURNHALLE

3100 St. Pölten, Jahnstraße 15, email: turnen@turnverein-stpoelten.at

www.turnverein-stpoelten.at

Infotelefon: 0676 3585969 oder 0676 9273787



**MONTAG**

<b>Wirbelsäulengymnastik</b>	08:30-09:30 Uhr	Südsaal
<b>Pilates</b>	09:30-10:30 Uhr	Südsaal
<b>Geräteturnen</b>	17:00-19:00 Uhr	Halle
<b>Bauch-Bein-Po</b>	18:00-19:00 Uhr	Südsaal
<b>Pilates</b>	19:00-20:00 Uhr	Südsaal
<b>Männer 50 plus</b>	19:00-20:30 Uhr	Große Halle
<b>Soft-Fitness (Kräftigung, Stretching, Balance)</b>	20:00-21:00 Uhr	Südsaal

**DIENSTAG**

<b>Fit und gesund gegen Osteoporose</b>	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
<b>FitMix</b>	09:00-10:00 Uhr	Nordsaal
<b>Faszienfit</b>	10:00-11:00 Uhr	1. Stock
<b>Sesselgymnastik</b>	10:00-11:00 Uhr	Südsaal
<b>Bodywork</b>	18:00-19:00 Uhr	Nordsaal

**MITTWOCH**

<b>Fitgymnastik 60 plus</b>	17:00-18:00 Uhr	Südsaal
<b>Bauch-Bein-Po</b>	17:30-18:30 Uhr	Nordsaal
<b>Faszienierend Fit</b>	18:00-19:00 Uhr	Südsaal
<b>Powerworkout</b>	19:00-20:00 Uhr	Südsaal

**DONNERSTAG**



<b>Eltern-Kind-Turnen</b>	15:30-17:00 Uhr	Halle
Turnen <b>Kleinkinder</b> ab 4 J. OHNE ELTERN	16:00-17:00 Uhr	Halle
<b>Leistungsgruppe</b> Geräteturnen	17:00-19:00 Uhr	Halle
<b>Männer 50 plus</b>	19:00-20:30 Uhr	Halle

**FREITAG**

<b>Pilates</b>	09:00-10:00 Uhr	Südsaal
<b>Geräteturnen</b> in der Landessportschule	14:30-16:00 Uhr	Sportzentr NC

**GÄSTE-BEITRAG** für Nichtmitglieder: € 40,- pro Zehnerblock

**Extrabeitrag für Landessportschule** (Freitag 14:30-16 Uhr)